Spartachiada de vară a tineretului

Primele performanțe

...Pista de atletism cunoaște o animație deosebită. Starterul este în plină acțiune. Peste citeva minute se dă „plecarea" în cursa de 400 m plat-fete.

Primii 200 de metri, plutonul îi parcurge în grup compact. Ultima tură pune în funcțiune galeria care, la unison, o încurajează pe *Georgeta Popescu* — muncitoare în sectorul de încălțăminte de la întreprinderea „Flacăra roșie". Timpul obținut, destul de promițător pentru un debut în atletism, a fost meticulos notat într-un caiet cu un titlu nu mai puțin pretențios: *„Caiet de performanțe sportive"*.

— Georgeta, ai mai alergat vreodată?

— Nu! De azi însă voi fi nelipsită de la antrenamentele secției noastre de atletism — ne spune *Georgeta Popescu*, campioana asociației.

Antrenorul voluntar *Napoleon Bercaru* îi privește cu drag pe tinerii atleți. *Petre Marinescu, Gheorghe Rucai* sint adevărate talente descoperite cu prilejul Spartachiadei de vară a tineretului. Unui aruncător de greutate, Bercaru îi explică cum trebuie făcut „elanul". În același timp este solicitat la groapa de sărituri. Și antrenorul este prezent peste tot, împărtășind cu drag din cunoștințele lui.

Realizarea unei haltere simple — aici mecanicii și-au dovedit iscusința — a făcut posibil ca cei peste 240 de concurenți să lupte cu ardoare pentru întiietate.

— Măi, Toplicene, parcă-ai fi un Hercule.

Constantin Topliceanu — mecanic — nu ia în seamă gluma și încordindu-și mușchii ridică de nouă ori haltera de 47 de kilograme. Apoi, întorcîndu-se către mucalit, îi răspunde:

— Mai nimica!

„Ași" la această disciplină a forței s-au mai dovedit a fi *Jan Grünhold* și *Gheorghe Bozan*.

...În sala de festivități, la mesele de șah, se calculează cu atenție fiecare mutare. *Costel Constantinescu, Dumitru Logofătu, Mircea Leuștean* se numără printre protagoniști. Cei care n-au intrat încă în concurs consultă la biblioteca sindicală ultimele reviste de șah. Petre Baciu studiază „apărarea spaniolă". A cîștigat două partide și și-a propus să adauge și o a treia victorie în palmaresul său. Secretarul asociației — *Constantin Toader* — îl încurajează. Din sala de lectură *Petre Baciu* se îndreaptă spre masa de joc.

Primele piese au fost mutate! Momente de gîndire!...

...Pe terenul „Timpuri noi", două echipe de fotbal așteaptă fluierul arbitrului. Se întilnesc fotbaliștii, muncitori în două sectoare-„cheie": „încălțăminte" și „mecanic-șef". Rezultatul 2—0 pentru mecanici.

★

O mică statistică. La întrecerile sportive din cadrul Spartachiadei de vară a tineretului, asociația sportivă Flacăra roșie a înscris peste 2 800 de muncitori din diferite secții și ateliere. Statistica asociației se schimbă însă de la o zi la alta...

PETRE GHEORGHIU

TIR

Concursul interorașe prin corespondență

Majoritatea trăgătorilor bucureșteni s-au întrecut, pe poligonul Tunari, în tradiționalul concurs interorașe prin corespondență.

Dintre rezultate pe primul plan se situează cel al lui Eda Baia, care la armă liberă poziția în genunchi și trei poziții a realizat două performanțe valoroase: 286 p și respectiv 833 p. De asemenea merită subliniată și comportarea Mariei Otz la armă liberă poziția în picioare. Ea a obținut 266 p. Mai sînt de menționat rezultatele lui M. Tapu și Gh. Vlad la proba de pistol sport.

Rezultatele tehnice: Pistol liber: 1. N. Flamaropol (Olimpia) 534 p; 2. I. Nițu (Olimpia) 532 p; 3. A. Claus (Steaua) 532 p. **Pistol viteză:** 1. A. Neagu (Dinamo) 571 p; 2. G. Săvulescu (Olimpia) 563 p; 3. M. Tapu (Știința) 560 p. **Pistol sport, seniori:** 1. M. Tapu 566 p; 2. A. Neagu 560 p; 3. Gh. Oproiu (Olimpia) 556 p. **Juniori:** 1. Gh. Vlad (Olimpia) 551 p; 2. G. Limbășeanu (Olimpia) 531 p; 3. A. Gered (Metalul) 522 p. **Armă liberă 3x40 f. seniori, poziția culcat:** 1. R. Pontbriant (Olimpia) 390 p; 2. V. Panțuru (Dinamo) 385 p; 3. I. Zamfirescu (Steaua) 385 p. **Poziția în genunchi:** 1. M. Rotaru (Steaua) 379 p; 2. M. Rusescu (Steaua) 375 p; 3. P. Sandor (Dinamo) 373 p. **Poziția în picioare:** 1. N. Rotaru 358 p; 2. N. Coman (Steaua) 353 p; 3. V. Panțuru 352 p. **Trei poziții:** 1. N. Rotaru 1122 p; 2. R. Pontbriant 1105 p; 3. V. Panțuru 1103 p. **Armă liberă 3x30 f. senioare, poziția culcat:** 1. Ana Goreti (Olimpia) 293 p; 2. Ioana Soare (Știința) 289 p; 3. Eda Baia (Știința) 287 p. **Poziția în genunchi:** 1. E. Baia 286 p; 2. Jaqlin Zvoneschi (Dinamo) 279 p; 3. Anca Giurchescu (Dinamo) 276 p. **Poziția în picioare:** 1. Maria Otz (Olimpia) 267 p; 2. E. Baia 260 p; 3. A. Giurchescu 257 p. **Trei poziții:** 1. E. Baia 833 p; 2. A. Giurchescu 819 p; 3. I. Soare 818 p. **Juniori, poziția culcat:** 1. E. Alșany (Steaua) 287 p; 2. M. Axente (Olimpia) 286 p; 3. P. Săvoiu (Știința) 284 p. **Poziția în genunchi:** 1. A. Dumitrescu (Olimpia) 264 p; 2. E. Alșany 257 p; 3. R. Wainerich (Știința) 255 p. **Poziția în picioare:** 1. M. Axente 252 p; 2. A. Dumitrescu 244 p; 3. G. Kirali (S.S.E. 1) 241 p; **Trei poziții:** 1. M. Axente 792 p; 2. A. Dumitrescu 787 p; 3. R. Wainerich 770 p. **Junioare, poziția culcat:** 1. Ruxana Popescu (Dinamo) 278 p. **Poziția în genunchi:** 1. Elena Nistor (Steaua) 258 p. **Poziția în picioare:** 1. E. Nistor 238 p. **Trei poziții:** 1. E. Nistor 773 p; 2. R. Popescu 756 p; 3. Petruța Tălvănescu (Metalul) 742 p.

★

În orașul Giurgiu, primul loc în proba de armă liberă calibru redus 3x40 focuri l-a ocupat trăgătorul N. Cristea cu 1085 p. Marieta Cernea a cîștigat proba de armă 3x30 senioare, iar Viorel Savin pe cea de juniori. Un rezultat bun a înregistrat junioara Tudora Cristea care la poziția culcat a obținut 295 p.

TR. BARBĂLATĂ, coresp.

HANDBAL

Știri... rezultate...

ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ, formațiile din categoria A nu și-au sistat activitatea lor de pregătire. Ele își continuă antrenamentele, firește reduse ca număr și ca intensitate. Jucătorii de la Dinamo București sau Rapid, ca și jucătoarele de la Progresul București sau alte formații din țară, pot fi văzuți de două ori pe săptămînă (luni sau marți, și joi) continuîndu-și pregătirile.

AU FOST DESEMNATE și ultimele echipe participante la turneele finale ale campionatului republican interșcolar. Astfel că la 4—7 iulie, la Rm. Vîlcea, se vor întrece următoarele echipe reprezentative de școli: *S. M. nr. 27 București, Șc. ped. Suceava, Liceul nr. 1 Timișoara, S. M. nr. 6 Ploiești, S. M. nr. 4 Timișoara* și *S. M. Carei* — la fete, *S. M. nr. 1 Rm. Vîlcea, Șc. ped. Craiova, S. M. nr. 13 București, S. M. nr. 4 Timișoara, Lic. mil. C.-Lung Moldovenesc* și *S. M. nr. 2 Sighișoara* — la băieți.

Programul jocurilor va fi alcătuit în ședința tehnică, programată în ziua de 3 iulie la Rm. Vîlcea.

ULTIMELE PARTIDE OFICIALE în competițiile bucureștene: *Bumbacul — S.S.E. nr. 1 16—12* (în campionatul feminin de calificare), *Semănătoarea — IOR 16—13, Știința — A. S. Ac. Mil. 16—13* și *Grivița Roșie — T. Sanitar 28—17* (în campionatul orășenesc, categoria I). Semănătoarea a trecut pe locul întîi al clasamentului, cu 13 puncte, înaintea echipei S.S.E. nr. 2 (12 p.).

Turiștii de la „Sănătatea"...

Dacă îl întrebi pe președintele asociației sportive „Sănătatea" din Capitală, tovarășul Vir[illegible] Burlacu, despre secțiile fruntașe ale asociației, cu siguranță că îți va vorbi și despre comisia de turism. Intr-adevăr, comisia de turism este cotată ca una dintre cele mai bune dintre cele 14 comisii (11 secții afiliate la federații) ale asociației.

Turismul este un sport deosebit de îndrăgit la A.S. Sănătatea. Săptămînă de săptămînă zeci și sute de membri UCFS ai acestei asociații își iau rucsacurile și pleacă în grupe mai mici sau mai mari în excursii, la cabanele din Bucegi, din Piatra Craiului și din munți mai puțin umblați ca Retezatul, Leaota ori altele.

Cum a reușit consiliul asociației Sănătatea să ridice turismul la nivelul celor mai populare sporturi? Foarte simplu, ar răspunde tovarășii din consiliul asociației. Există o comisie turistică deosebit de activă în fruntea căreia se află drumeți pasionați. Președintele comisiei, dr. D. Cămărzan, este un vechi turist, care muncește cu multă pasiune pentru ca în toate cele 64 de unități sanitare (grupe sportive) ce aparțin A.S. Sănătatea, să se practice turismul. La fel de preocupați pentru această activitate obștească sînt și ceilalți nouă membri ai comisiei, dintre care trebuie să amintim pe dr. M. Rusu, O. Lupașcu, Sofia Răileanu și C. Amilcar.

Cum activează comisia de turism de la Sănătatea? În primul rînd ea se întrunește de două ori pe lună în ședințe operative, în care se discută problemele cele mai importante ale activității. De exemplu, marți 4 iunie comisia a analizat felul cum s-au desfășurat cursurile de instructori de turism organizate în cadrul asociației. (La acest curs au participat 23 de tineri turiști din diferite unități sanitare din Capitală care au primit aici primele noțiuni teoretice despre organizarea excursiilor, alegerea traseelor, noțiuni de cartografie, meteorologie etc., iar lectorii au fost membrii comisiei, printre care M. Rusu, C. Amilcar, C. Lupașcu). Tot în această ședință, comisia a luat măsuri de încheiere a cursului organizat pentru cei care vor să participe la concursuri de orientare turistică și s-au stabilit itinerariile excursiilor ce vor fi organizate în a doua jumătate a lunii iunie și în iulie.

O altă metodă de muncă a comisiei, o constituie legătura cu responsabilii de turism din grupele sportive. În prima marți din fiecare lună comisia instruiește pe responsabilii de turism, le indică sarcinile pe care le au de îndeplinit în luna respectivă. Aceste întruniri ale responsabililor constituie totodată și un util schimb de experiență. Se țin scurte referate despre activitatea desfășurată de unele grupe în luna anterioară, se prezintă proiectele de excursii pe luna în curs. De altfel, legătura între comisie și grupele sportive se ține și prin membrii comisiei, care au sub îndrumare cite 5–6 grupe.

Din planul de muncă al comisiei pe luna iunie și iulie desprindem cîteva acțiuni: o excursie de două zile în Valea Prahovei — Făgăraș — Valea Oltului; excursii în grupuri mai mici pe Muntele Roșu, pe Leaota, la diferite cabane din Bucegi, excursii pe biciclete la Mogoșoaia etc.

TRIBUNA SCHIMBULUI DE EXPERIENȚĂ

O inițiativă frumoasă a comisiei este și aceea a organizării unei expoziții de fotografii turistice. Membri ai asociației Sănătatea, fotografi amatori, au fost solicitați să prezinte lucrări pentru această expoziție. Deschiderea expoziției se preconizează pentru toamnă, după terminarea sezonului turistic de vară.

Printre grupele sportive cu o deosebită activitate turistică se numără spitalele Vasile Roaită (responsabil dr. I. Frasin) și I. C. Frimu (resp. dr. E. Cerchez). Salariații acestor unități iau parte în număr mare la desele excursii organizate în cele mai frumoase regiuni ale țării.

La întrecerile de orientare turistică din cadrul Spartachiadei de vară au luat parte pînă acum 13 echipe, care au parcurs trasee din pădurea Băneasa și din împrejurimile cabanei Diham.

Activitatea turistică de la A.S. Sănătatea poate fi și mai bogată. Comisia de turism pune prea mult accent pe excursii organizate la distanțe mari, unde o bună parte din traseu este parcurs cu trenul sau cu mașinile, neglijînd formele simple de practicare a turismului, drumeția, cicloturismul, vizitarea în colectiv a locurilor pitorești din apropierea orașului etc. Consiliul asociației Sănătatea și comisia de turism vor reuși fără îndoială să atragă și mai mulți membri UCFS și în excursiile de scurtă durată în care accentul să cadă pe mersul pe jos.

T. R.



In organizarea O.N.T. și Comitetului regional U.T.M. București peste 156 de excursioniști din satele și orașele regiunii București au vizitat zilele trecute hidrocentrala de la Bicaz.

Foto: P. Romoșan

Cîteva probleme ale educației fizice în stațiunile balneoclimaterice

(Urmare din pag. 1)

ferate cu subiecte sportive; supravegherea și îngrijirea bazelor sportive existente și preocupare pentru amenajarea altora; preocuparea și îngrijirea materialului și inventarului sportiv.

Instructorul sportiv este ajutat în activitatea sa de responsabilul sportiv din Comitetul de sprijin al seriei respective și de unii tovarăși veniți la odihnă, care cunosc bine cîte o ramură de sport (de preferință sportivi fruntași). Comitetul de sprijin este ales la începutul fiecărei serii și este format din 5–6 tovarăși dintre care se aleg: responsabilul comitetului, responsabilul organizatoric și cultural, responsabilul sportiv și responsabilul administrativ.

Una din sarcinile instructorului sportiv este de a ține o strînsă legătură cu medicul casei de odihnă sau al stațiunii, pentru a stabili formele de activitate fizică și pentru a urmări efectul ei asupra celor ce o practică. Controlul medical efectuat la venirea în stațiune și fișele medicale individuale aduse de salariați, dau posibilitatea cunoașterii stării de sănătate precum și a afecțiunilor mai ușoare sau mai grave ale acestora.

Ținînd seama că în fiecare serie colectivul este foarte eterogen atît din punct de vedere fizic cît și al stării de sănătate, pentru a se desfășura o activitate corespunzătoare acesta trebuie împărțit în grupe medico-sportive, plecîndu-se în repartizare de la următoarele criterii:

a) Grupa I. care cuprinde pe cei cu o bună stare de sănătate și cu un nivel de pregătire fizică corespunzător. Din această grupă fac parte cei care practică diferitele ramuri de sport. Aceștia pot participa la întregul program de educație fizică, fără nici o restricție.

b) Grupa a II-a, din care fac parte cei care prezintă doar mici tulburări. In activitatea cu această grupă medicul va da anumite indicații în legătură cu conținutul, dozarea și intensitatea exercițiilor recomandate.

c) Grupa a III-a este formată din cei cu o stare de sănătate slabă și cu un nivel de pregătire fizică foarte scăzut. Aceștia vor practica, sub supravegherea permanentă a medicului și instructorului, exerciții foarte ușoare și diferite sporturi cu o intensitate foarte scăzută. Un accent mare în activitatea lor poate cădea pe plimbări și excursii însă cu un traseu foarte bine ales, ușor de parcurs dar totodată interesant, atractiv. In plus, este recomandabil ca ei să practice diferitele exerciții de cultură fizică medicală cu un cadru de specialitate.

Cu aceste grupe, instructorul sportiv ajutat de colectivul său voluntar va organiza o serie de activități. Acestea diferă în funcție de condițiile oferite de așezarea geografică (munte, șes, litoral), de existența unor baze naturale (lacuri, rîuri), de anotimp, de bazele sportive amenajate, de materialele sportive existente etc. Trebuie subliniat în mod deosebit necesitatea găsirii și organizării unor activități cît mai accesibile și plăcute tuturor. Acestea trebuie să fie simple, să cuprindă un număr cît mai mare de participanți și să fie ușor de organizat.

De asemenea, trebuie reținută problema dozării intensității efortului tocmai pentru ca acesta să se transforme într-un factor care să influențeze pozitiv starea de sănătate. Aceasta se poate face prin reglarea următoarelor elemente: dimensiunile terenului, numărul jucătorilor pe teren, durata reprizelor, numărul și durata pauzelor, număr de repetări etc.

In casele de odihnă din regiunile muntoase sau deluroase se pot organiza următoarele activități de educație fizică:

— gimnastica de dimineață; diferite forme de turism ca plimbări, excursii, ascensiuni; diferite ramuri sportive practicate sub formă de întrecere ca volei, baschet, tenis de masă, fotbal, handbal, alergări, sărituri, aruncări etc.; diferite întreceri ca aruncări, ridicări de greutăți, exerciții de îndemînare la porticul de gimnastică etc. Acestea sînt foarte atractive și folositoare; înot în cazul în care există lac, apă curgătoare sau bazin în stațiune sau în apropierea ei.

Iarna se poate practica schiul, patinajul, săniușul, plimbările și excursiile, șahul, șubahul (ultimele două organizate la club).

In casele de odihnă de pe litoral se pot organiza, de asemenea în funcție de bazele sportive existente, următoarele activități:

— gimnastica de dimineață; înotul, pregătitor pentru polo; jocuri cu mingea în apă — pregătirea pentru polo; vîslitul; turismul nautic (plimbări cu vaporul); jocuri de plajă (de îndemînare, aruncări și trageri la țintă); volei, tenis de cîmp, fotbal; plimbări și excursii în stațiunile de pe litoral; pescuitul.

Dintre formele de activitate care se pot practica de către toți cei veniți la odihnă, indiferent de grupa din care fac parte se numără în primul rînd gimnastica de dimineață care trebuie să devină o obligativitate. Complexul de exerciții va diferi ca grad de dificultate, ritm și intensitate de la o grupă la alta în funcție de vîrstă și sex. Este foarte bine ca aceste exerciții să fie executate cu muzică și transmise prin stația de radioamplificare. Pentru conducerea acestei activități vor fi desemnați responsabilii pentru fiecare pavilion.

O altă formă de activitate foarte apreciată este turismul practicat sub diferite forme ca: plimbări și excursii pe jos, cu biciclete, motociclete, bărci, schiuri etc.

Excursiile se pot organiza pe jos și cu diferite mijloace de transport, pe distanțe mai mari. Scopul lor, pe lîngă influența pe care o au asupra organismului, este de a face cunoscute diferite monumente ale naturii, locuri de însemnătate istorică, economică etc. Traseul excursiei va fi stabilit de către instructorul sportiv în funcție de nivelul de pregătire al celor înscriși.

In afara formelor turistice mai cunoscute, atunci cînd există posibilități se pot folosi și următoarele:

— Turismul pe apă cu diferite ambarcațiuni, în cazul existenței unei ape curgătoare sau stătătoare în apropiere. La aceste excursii sînt admiși numai acei care știu să înoate și să vîslească. In barcă trebuie să existe materiale de salvare, un vas pentru scoaterea apei etc;

— Cicloturismul organizat sub forma plimbărilor și excursiilor cu bicicletele (în cazul în care acestea există în număr mare). Participanții trebuie să știe bine să meargă cu bicicleta și să respecte toate dispozițiile date de conducătorul excursiei;

— plimbări și excursii pe schiuri.

Pentru copii trebuie să se organizeze activități speciale în funcție de grupele de vîrstă. Pentru cei mici se va pune accentul pe jocurile dinamice și pe întreceri de durată mai scurtă (alergări, sărituri, cățărări).

Este foarte indicat ca în fiecare stațiune, pe lîngă un grup de vile sau case de odihnă să existe un portic de gimnastică. In plus, în fiecare club trebuie să existe haltere mici și unele greutăți pentru antrenarea forței. De asemenea, sînt necesare o serie de materiale care să ajute la desfășurarea jocurilor de îndemînare și exercițiilor de tragere și aruncare la țintă.

In concluzie trebuie să arătăm că organizarea corespunzătoare a educației fizice în stațiunile de odihnă poate deveni un factor de atragere a oamenilor muncii în practicarea regulată a exercițiilor fizice și a sportului.

Pentru realizarea acestor lucruri este necesar ca instructorii sportivi din stațiuni să fie bine pregătiți, să iubească activitatea sportivă, să fie entuziaști. Astfel, educația fizică dirijată spre organizarea timpului liber al oamenilor muncii va cunoaște rezultate mult mai bune decît cele înregistrate pînă în prezent.